

Tout d'abord, mixer la moitié d'un bouquet de persil plat avec 1 oignon rouge, 1 oignon jaune, et de l'ail. Partager ce mélange pour cuire les crevettes, la viande et les légumes.

Frites de manioc, crevettes à la congolaise

- 1 tubercule de manioc
- huile pour friture
- crevettes décortiquées (grosses ou petites)
- 1 petit morceau de gingembre frais
- 2 tiges de citronnelle
- mélange persil, oignons, ail
- 1 bouillon cube arôme crevette



Eplucher le manioc, le couper en frites et rincer. Faire cuire environ 15mn dans l'eau chaude. Egoutter puis frire dans un bain d'huile chaude.

Eplucher le gingembre et le couper en morceaux ainsi que la citronnelle puis hacher le tout.

Dans une poêle, faire revenir dans un peu d'huile, le gingembre et la citronnelle hachés avec une cuillère ou deux du mélange persil, oignons, ail puis ajouter les crevettes et le cube émietté. Laisser cuire à feu doux en remuant de temps en temps.

Bœuf aux gombos

- 1 kg de bœuf à fondu
- gombos
- 1 chou chinois
- 1/2 boîte de tomates pelées
- 5 tomates fraîches pelées
- 3 cubes arôme crevette
- 2 kub or et 1 cube légumes
- 4 feuilles de laurier
- huile pour friture
- mélange persil, oignons, ail
- huile pour friture



Couper le bœuf en morceaux.

Faire chauffer de l'huile dans une sauteuse et y faire revenir le mélange persil, oignons, ail, la moitié de la boîte de tomates pelées.

Ajouter les morceaux de viande. Emietter 2 cubes crevette, 1 kub or, 2 tomates pelées, le laurier et laisser mijoter.

Oter les feuilles du chou, les rincer. Laver et couper les gombos en rondelles épaisses. Couper grossièrement le reste du persil. Faire blanchir le tout dans un grand volume d'eau, égoutter. Dans une marmite faire cuire les légumes avec un peu d'huile et le reste de la boîte de tomates, 3 tomates pelées, 1 kub or, 1 cube aux légumes, 1 cube crevette et le mélange persil, oignons, ail.

Figues caramélisées

- 5 figes de Barbarie
- 4 sachets de sucre vanillé
- 1 mini flacon de caramel liquide
- 100g de sucre en poudre



Peler les figes, les couper en rondelles.

Saupoudrer de sucre vanillé, napper de caramel liquide.

Laisser de côté.

Dans une poêle, préparer un caramel en chauffant le sucre en poudre. Surveiller qu'il ne brûle pas et faites y revenir les figes quelques minutes jusqu'à ce qu'elles s'attendrissent.



Le vin de palme est léger et peut être bu en apéritif

Boléi bolamu !